昨非庵日纂

昨非菴日纂三集坦游卷之六

閩中昨非居士鄭瑄漢奉甫輯

司馬溫公家居時。春夏多在洛。秋冬在縣。每日與從學者講書。用竹筒貯簽。上書學生姓名。講後一日。即抽簽令講。講不通。亦微數責之。公每五日作一煖講。一杯一飯一麵肉菜各一而已。公先壠在鳴條山。墳所有餘慶寺。公一日省墳至寺中。有父老五六輩上謁。云欲

獻薄禮乃瓦盆盛粟米飯瓦罐盛菜羹也公

享之如太牢旣畢復前啓曰某等聞端明在

縣日爲諸生講書村人不及往聽今幸畧說

公卽取紙筆書孝經庶人章講之旣已復前

自曰自天子章以下各有毛詩四句此獨無

有何也公默然少頃謝曰某生平慮不及此

當思其所以奉答村父笑而去每見人曰我

講書曾難倒司馬端明公聞之畧不介意

金陵史忠人呼為史癡女笄當嫁壻貧不能具禮史詭攜觀燈同妻送至壻家取笑而別

夏原吉治水江南至崑山寓千墩寺中公所居不陳儀從坐一室觀書如旨人有鄉民數人來寺遊觀雜坐其旁既而問僧尚書何在僧曰觀書者是也民惶懼奔走公殊不為意

蔡君謨美鬚髯一日屬清閒之燕　上顧問曰卿髯甚美長夜覆之於衾下乎將寘之於外

乎君謨無以對歸舍暮就寢思聖語以觧寘之內外悉不安一夕不能寢蓋無心與有心異也

凡人燕會交接之間人品不齊或行檢有玷或相貌不全或今雖尊顯而出身本微或先世昌隆而後裔流落以類推之忌諱甚多須用心檢點一番切勿犯人所忌令人愧憤亦君子長者之厚道也

俞允文家貧不治生產其配綷綷洗助之猶不給也允文獨夷然日不能三食乎則姑二食乃至不二食乎則又日姑一食

處世要牛馬任呼處心却鳥魚自適不能鳥魚自適必不能牛馬任呼此却與衆浮沉者迥別

余幾番見某事以爲必如此然矣而卒不然幾番料某事以爲必出若人矣而卒非其人乃

知事不可私計人不可過疑

飽諳世故一任覆雨翻雲總慵開眼會盡人情

隨教叫牛喚馬只是點頭

大著眼睛看縮著嘴頭說硬著脊梁擔放著肚

皮納立著脚跟做

寃家恩愛心嘗作平等之觀上帝悲田眼不見

可憎之物性鮮貪嗔六時畏作惡業趣能領

畧四季都是良辰昔人不云乎此老終當以

樂死

商君載甲操戟李昌一夕九徙每出劒戟自隨李林甫重關複壁仍一夕十徙出入金吾清道其視韓魏公之揭帷示刺客郭令公赴魚朝恩宴止家僮數十人度量廣狹何如哉

王鞏字定國坐蘇軾黨貶賓州軾臨北歸別鞏出侍兒柔奴進酒軾問柔奴嶺南應是不好柔奴曰此心安處便是吾鄉軾因作定風波

一詞以贈

程伊川父駒尉廬陵廨中多帷一日家人忽告郡君有鬼執扇者郡君曰天熱故爾又一日報曰鬼鳴鼓郡君曰予之桴自是家人不敢復言帷亦絕

歷代縉紳之禍多肇於言語文字之激是故誹謗激坑焚之禍清談激黨錮之禍臺諫激新法之禍清流激白馬之禍禍生於激何代不

然其始也一人倡之群起而和之不求是非之歸乃譁焉狂焉牢不可破其卒也不可收拾則所傷多矣

邵康節會有四不赴謂官府公會不相識會大衆廣會勸酒醉會又有四不出謂大寒大暑大風大雨有五樂謂樂生中國樂爲男子樂爲士人樂見太平樂聞道義有五喜謂喜見善人喜見好事喜見美物喜見嘉景喜見大

禮有四幸謂幸長年爲壽域幸豐年爲樂國幸清閒爲福德幸安康爲福力有三惑謂年老不歇爲一惑安而不樂爲二惑閒而不清爲三惑

寇平仲丁謂同列嘗會食中書平仲羮汙鬚謂徐起拂之平仲笑之曰叅政國之大臣爲長官拂鬚耶謂大慚恨遂成釁隙愚謂此過在平仲也拂鬚之事雖媚寔敬倹人如謂知敬

事公寔難從而斥之設多行無禮將若之何異日到海之行怨恨於此豈獨孤注者爲哉有味哉不惡而嚴也

山濤晚與尚書和逌交又與鍾會裴秀等并申款昵以二人居勢爭權濤平心處中各得其所而俱無恨焉白樂天與楊虞卿爲姻家而不累於虞卿與元稹牛僧孺相厚善而不黨於元稹僧孺爲裴晉公所雅重而不因晉公

以進爲李文饒素不樂而不爲文饒所深害處世如二公亦足矣

張洪陽曰我無是心而人疑之於我何與我無是事而人誣之於我何慙縱火燒空何處著熱風波洶湧虛舟自開

郭文河內軹人隱大滌山中嘗有猛獸張口向文文視其中有横骨乃以手探去之明旦獸置一鹿以報王導聞其名迎至郭士觀者如

堵文穎然箕踞旁若無人一日忽求去結廬臨安窮谷間及蘊峻反破餘杭而臨安獨全人以爲先見

魯宗道眞宗時爲諭德嘗遣使召之宗道方與鄉人飲酒肆使者曰　上訝來遲何辭以對宗道曰第以實告飲酒乃人之常情欺君臣子之大罪使者如其言　上加忠實拜參知政事羣朝憚之目爲魚頭參政

天者付之天天不與我事人者付之人不與我事子孫者付之子孫不與我事我者付之天付之人付之子孫亦不與我事方謂之息機方謂之省事漢方謂之了心人

有心應物不若無心甘心履危未必逢禍縱意處安未必全福

蔡元定從朱熹遊韓侂胄秉政逐朱熹偽學之禁元定曰吾其不免乎及聞貶怡然就道熹

從遊者百餘人餞別蕭寺多欷歔泣下者熹徵視元定不異平時數日友朋相愛之情季通不挫之志可謂兩得矣元定貽書諸子曰獨行不愧影獨寢不愧衾勿以吾得罪故遂自解弛也

東坡在惠與參寥書云貶所便過一生也得人懼瘴癘病人北方何嘗不病是病皆死得人何獨瘴氣若苦無醫藥京師國醫手裡死漢

尤多若披公者可謂善處憂患矣

太祖既廟祀歷代帝王自伏羲以下皆塑像至元世祖其面屢汚淚痕塑工頻修飾越宿如故 上聞之幸廟對之日癡韃子爾以胡人入主中國傳祚幾百可謂幸矣今日曆數在予汝之子孫曾不加害但驅還漠北我之待勝國可謂恩而有禮矣汝復何恨宜自寛釋毋再啼哭爲也明日視之淚痕遂滅

胡邦衡請新州李彌遜書十事以贈之曰有天命有君命不擇地而安之二曰惟君子困而不失其所亨三曰名節之士猶未及道更宜進步四曰境界違順當以初心對治五曰子厚居柳築愚溪東坡居惠築鶴觀若終身焉六曰無我方能作爲大事七曰天將任之必大有摧抑八曰建立功名非知道者不能九曰太剛恐易折須養以渾厚十曰學必明心

記問辨說皆餘事也

山堂禪師曰蛇虎非鴟鳶之讐鴟鳶從而號之以其有異心故牛豕非鸜鵒之馭鸜鵒集而樂之以其無異心故是故疑於人者人亦疑之忘於物者物亦忘之古人與蛇虎爲伍者善達此理也

杜靜臺先生曰惱怒只害得自己何嘗害得人其能害人者必自惱怒生出枝節也先生書

齋對聯無求勝在三公上知足嘗如萬斛餘

道人居塵涉世須心坎中自作一活計事到隨宜應之既罷得片席便據以爲安大都與出作入息爲緣是安樂法

黃山澗中生斑魚如蝘蜓而無足善含水登木隱樹杪叢葉中仰尸水汪汪然渴鳥過而飲之輒箝翕曳而入水恣其噬嚙小蟲設機陷物隱慘乃爾可畏哉

人生隨地名位分數已定非他人能提挈亦非他人能摧敗把柄在我進退有命小人枉用算計君子無勞準備

程明道終日端坐如木人焉操行甚嚴毅及接賓客令人如在春風中未嘗稍以意氣加人故黨人之禍獨不及焉

溫公有一僕二十年只稱君實秀才蘇子瞻學士來謁因聞而教之明日改稱大參公相公

驚問以實告公曰好一僕被東坡壞了

韓持國知潁州時査彥以狀元及第判州事每稱狀元持國怒曰狀元無官耶自是改呼僉判彥終身銜之馬涓亦以狀元及第判秦州亦呼狀元秦帥呂晉伯曰狀元者及第未除也既爲判官則勿稱之矣涓愧謝之二事絕類而一銜一謝固自其品不同然持國厲聲而叱之故其人多怨晉伯平心以道之故其

人多悅程子曰凡為人言者理勝則事明氣忿則招拂此之謂也

蛇虎非噬人人先蓄殺意逢人料必死先發求生地若與共忘機怨毒無報施虺蝎變吉祥和氣消陰鷙

心不負人面無慚色志不驕人面無德色氣能自勝面無懼色量能容人面無怒色所務在內面無慚色故曰君子不失色於人

或問妬嫉字皆從女何居曰女子陰性多妬嫉故字旁從女明其非鬚眉丈夫事也以丈夫而同女子之行豈不可恥

唐開元間黃門監魏知古本起小吏因姚崇引薦以至同爲相崇意輕之請知古攝吏部尚書知東都選事知古銜之崇二子分司東都恃其父有德於知古頗招權請託知古歸悉以聞它日明皇從容問崇卿子才性如何今

何官也。崇揣知上意。對曰。臣有三子。兩在東都。爲人多欲不謹。是必以事干魏知古。臣未及聞耳。明皇始以崇必爲子隱。及聞崇奏。喜問卿安從知。對曰。知古微時臣卵而翼之。臣子愚。以爲知古必德臣。容其爲非。故敢干耳。明皇於是以崇爲無私。而薄知古負崇。欲斥之。崇故請曰。臣子無狀。撓陛下法。陛下赦其罪已幸矣。苟因臣逐知古。天下必以陛下爲

私於臣累聖政矣明皇久乃許之知古罷爲

工部尚書

師蟻馬之智慮切莫忽略下人觀龍蛇之蟄伸

何待欺他貧士

人人賦性寧容一例苛求事事憑天未許預先

打算

彌天絲網何勞妬彼高才徧地貨泉奚事吕他

富室分付都繇造物相形切莫煩心

聞儔人行一善事。睡夢代渠喜歡。見同類作一
非。爲寢食替他憂惱。
或問生死。曰晝夜。或問今生來生。曰今日來日。
或問佛土。曰清淨慈悲。或問地獄。曰貪濁忿
怒。或問快樂。曰知足。或問尊榮。曰無求。或問
報應。曰形影。或問長久。曰如嘗。或問享福。曰
無禍。或問壽考。曰不朽。衡山石頭希遷大師。
有僧問如何是解脫。師曰。誰縛汝。又問如何

是淨土。師曰。誰垢汝。又問如何是涅槃。師曰。
誰將生死與汝。予愛禪家此語。亦設一問。如
何得心地清涼。答曰。誰令汝熱惱。又問如
何得心地安淨。答曰。誰令汝煩動。

直道不乏心知。評鳳評鴞。儘聽橫目槩多肉眼。
呼牛呼馬俱安。

人有偏才。相得交濟。昔寇至人窠。獨遺躄者盲
者待死耳。然躄者指盲者。盲者負而走。兩人

皆兒乃知兩相爲用則無偏廢之才

綢繆太多轉是道誼之薄檢點愈密益深變詐之變

丁弘之會稽上虞人性好釣每垂綸時人問漁師得魚賣不弘之日亦自不得得亦不賣日夕載魚入上虞郭經故舊門各以一兩頭置門內而去

吳競群符人嘗與劉子玄撰武后實錄敘張昌

宗誘張說誣執魏元忠事及說爲相閲競曰

劉生書魏公事不少假借奈何競曰子玄已

亡不可受寃地下競實書之聞者嘆其直

世局棋新不著最爲高手人心兵險無求安有

敵頭

我于人一切寬解成就湊合如此不足爲恩人

于我一切横逆誹詆實無所傷未足爲怨非

恩而望報祇息我之先施非怨而報人復生

彼之攻擊

裴度東都留守因閹豎擅威力請罷治第集賢里日與白居易劉禹錫文酒相歡不問戶外事每使臣自洛來 上必問度安否臨卒謂門人曰吾死無所繫但午橋莊松雲嶺未成軟碧池繡魚尾未長漢書未終篇可爲恨耳

人處斯世終月在戈矛中若一披甲擁楯以不肖之心待人未有不中其傷者一味清潔休

原守以肅而待以誠渾渾焉無所覊庶可免于患乎

范涞爲南昌太守先是府官自前撫歸見之後庭謁拜俱遠在蓬外風雨不問涞欲復舊制乃於新撫初上任時各官俱聚門將見涞且進且顧曰諸君今日隨我行禮進至堂下竟入蓬内行禮各官俱隨而前舊制遂復涞退至門外與衆官作禮爲别更不言及前事而

散

李孝基所治郡邑雖甚劇至午即却掃懸几庭無人跡有問其術者曰吾治無他省事而已

曹公時中年入十時作壽藏於親墓側每日餐罷往坐片時曰此中無朝無暮無春無秋恍似天地未判之初我復於初且得侍先人無不適矣

揀好事做遇不稱心事便悶攢揀好人接遇不

如意人便煩惱只此已在事物鑪鞴中如何能鍛鍊事物故曰大冶不擇金良工不擇玉人苟平心便覺有恩無怨徒知有我便覺恩假怨眞

張莊簡公悅與莊懿公參一時皆以尚書同居東南城河外中隔數十武兩公元旦入城祝釐則借出而往朱待詔家拜節待詔者吾松櫛工之稱也兩公與爲老隣肅章服拜之櫛

老則戴老人頭巾接兩尚書具茶脩賓主而出當時風俗之厚如此

沈愷爲寧波守有惠政高識明爽詩文妙天下其堂中有春帖云身入兒童鬭草社心如太古結繩時鳳老和易坦蕩具有蘊長公眼中未嘗見一不好人之意遇兒童走卒亦煦煦然仁愛之每蚤起即作詩寫字稍暇則黏碎石爲盆池小景令人悠然有林壑之思凡燕

廂中有戲劇即按拍節歌有不叶則隨句正之終日無一俗事在心終歲無一俗人到門壽登八十嘗如小兒蓋近代異人也

陞平泉九旬之外每遇佳風日即乘兜子縱觀街市子孫扶掖家僮簇擁飄飄乎仙也隨觀者百千人一日坐門首有老者熟視請問老爺何道致此上壽公第云日食龍眼當有効老者曰貧人何能得此公覲以一掬畀之

蔡公龍陽發浙轄還蜀時江陵嚴禁驛遞公微服率蒼頭持行李附蜀商歸舟舟中與商人遂爲賓主了無城府及抵省守道官吏來迎者千人商驚怕叩頭請罪公曰今不用驛遞欲獨買一舟則太費說明又不便相與所以不言何必介意

邵康節先生云聞人之謗未嘗怒聞人之譽未嘗喜聞人言人之惡未嘗和聞人言人之善

則就而和之又從而喜之故其詩曰樂見善人樂聞善事樂道善言樂行善意聞人之惡如負芒刺聞人之善如佩蘭蕙

王見峰云跛者羨行徒者羨乘不跛不徒復有所羨人心何嘗有足時會做受用人急事化緩事大事化小事小事化無事以電光泡影覷幻身以浮雲秋水覷世態盈虛消息坎止流行隨其所止坦然自得

知足歌云人生儘受福人自不知足思量事累苦閒著便是福思量饑寒苦飽煖就是福思量病時苦健著便是福思量危難苦平安便是福思量監禁苦放著便是福思量死來苦活著便是福也不必高官厚祿也不必堆金積玉看來一日之間許多自然之福只因看不破譬喻一譬喻五行以分定知機便是福終日竟戚戚惟是不知足本是無事人討得

儆心曲本是溫飽人弄得缺食服本是強健人縱得病拘束本是平安人幹得危險辱本是無罪人惹得入牢獄本是長壽人作得死催促世世間能幾人會享自然福我勸世間人不要不不知足富貴非力求迷途空碌碌

警世語云風波境界立身難處世規模要放寬萬事盡從忙裏錯此心須向靜時閒路當平處行便穩人有長情耐久看直到始終無悔

吝總生枝葉便多端吾生落落果何爲世事紛紜沒了期少算人皆嘲我拙多求我却笑人痴庭花密密疎疎葉溪柳長長短短枝萬事欲齊齊不得天機正在不齊時

屏之張也直則不可立必也囘而曲之輪之轉也方則不可行必也揉而圓之處世亦然雖然屏必有幅輪必有軸屏雖欲曲不可不齊輪雖欲圓不可不正君子自處也亦然

當樂境而不能享畢竟薄福之人當苦境而反覺甘方是大受之器

事勢已成敗局就該撇下留在胸中越添鬱悶事機未有頭緒當聽自然強去營爲多遺悔恨

聽不平事徒惱胸臆接不平人徒戕殘眠此沒身涉世不了之苦海也吾安能以一身當之哉不聽不接自登彼岸

郁離子曰石激水山激風法激姦吏激民言激戎直激暴天下之紛紛生於激是故小人之作亂也繇其操之急抑之甚而使之東西南北無所容也

友誼之薄緣訂盟之濫而責報之奢夫濫于訂盟既視之太輕奢于責報又視之太重兩情氷炭并用之一人即父子兄弟不能强其遂願況泛泛者乎

事有急之不白者寬之或自明毋躁急以速其
忿人有操之不從者縱之或自化毋操切以
益其頑
能與善人居不能與惡人處畢竟是學力未到
夫惡人如蛇蝎猛獸戾氣所鍾造物猶不能
絕第當善待之使不能為害而或介介疾視
若旦夕不可容多見其不廣也
文清曰或謂人有慢已者何以處之曰使已有

可慢之事則彼得矣已無可慢之事則彼失矣失得在彼已何與焉

傷心之怨莫如攘利後世之恨無如發隱發人隱私人誰容我奪人利益人誰甘我出爾反爾戒之哉

普濟人利物之澤以積陰功養優閒澹漠之秉以緩末路

兔死狗烹鳥盡弓藏越王漢祖之事後世往往

有之謀臣猛將以此此終悔者多矣東魏邙山之戰彭樂以數千騎入魏軍魏軍既敗高歡使樂追宇文泰泰窘謂樂曰癡男子今日無我明日豈有汝耶樂從言遂歸渦水之戰慕容紹宗以騎五千夾擊侯景景衆大潰以數騎自硤石濟淮使人謂紹宗曰景若就擒公復何用紹宗乃縱之樂紹宗之不終臣事罪則有在抑繇後世君臣之間有不足相信者

遂致如此樂紹宗豈獨欲養寇自資而留患
自救之心不能無也高歡臨死謂世子澄曰
彭樂心腹難得宜防護之堪敵侯景者唯慕
容紹宗我故不貴之留以遺汝歡之疑樂蓋
自其追黑獺時已深嘿斷知紹宗之才而故
不之貴使澄私其恩而爲澄用然竟何益高
氏父子若積誠御物物以誠應彭樂自可腹
吾赤心紹宗亦何必慮此形跡頓使激誘吾

有機心于此苟非頑然者亦豈不知而肯一一墮吾計中歟之所言徒獎樂耳韶宗非陳元康素安其意其肯爲澄用耶

隨緣方便念念寬和事事利濟俯而從人日循易而可親日艮莫錯會了寄如秋荼察見淵魚非所以養平和之福

人世無一刻不是緣無一處不是緣無一人不是緣爲世間人只好隨緣度日何必強生分

剔抹破緣因

海和平之福只在隨緣一生牽惹之勞止因

仔事

人有未可遽格者或以入之事有未可易處者

靜以制之效有未可驟致者安以待之

余每言人觸事有三等太上如張網任風東西

吹聽其直過都不攪惹次如火炮焠着即發

發過即休最下如氣球盛却一肚皮氣緊拴

却只不至爆裂終不消也噫亦苦矣

唐玄宗于端午日賜丞相鍾乳宋璟命付醫人合鍊于弟曰上所賜當珍付其家必遭竊匿璟曰持誠示信尚懼見猜以猜示人其可得乎爾勿以此待人眞長者之詞

應事接物須是以靜待動以閑處忙如水流而境自靜雲急而月自遲纔有無限光景

人之性行雖有所短必有所長與人交游若常

見其短而不見其長則時刻不可同處若常念其長不顧其短雖終身與之游可也

人要有轉念轉念蚤則愁煩中可覓瀟散境界不然恐俗障沓來祇徒憂而無益人要有餘地餘地留則馳驟中可存從容趣味不然恐快心事過或涉險而難收

溫公嘗言劉器之平生只是一個誠字更樸不破君嘗杜門屏跡不妄交游人罕見其面然

田夫野叟市井細民謂若過南京不見劉侍制如過泗州不見大聖及公歿士庶女婦持薰劑誦佛經而哭者日數千人後二年虜人犯墳戸發棺見公顏如生驚曰必異人也益棺而去公嘗自謂曰安世除諫官三日有大除拜安世便入文字及得罪章惇必欲見殺人言春循梅新與死爲鄰高竇雷化說着也怕八州要地安世遍歷七州然未嘗一日病

年幾八十堅得不衰何以至此只誠而已

視天下事皆如飄尾虛舟順逆偶然葛藤盡掃

便令來去無心視天下人皆為前因宿果究

覩平等罣碍都捐得了多少自在

人生世上那管得許多那好得許多那能使人

人說好那能使人不說吾不是只要做事十

分不差心上無愧便了

遇事只一味鎮定從容縱紛若亂絲終當就緒

待人無半毫矯僞欺隱雖狡如山鬼亦自獻

誠

盧多遜與昉相善昉待之不疑多遜知政多毀昉人以告昉昉不信之後太宗語及多遜事昉頗爲解釋太宗曰多遜毀卿一錢不直昉始信之太宗繇是目昉爲善人

昔聞一長老云人情有何難知但從不好一邊求之即得矣此衰世之言也

心無機事案有好書飽食晏眠時清體健此是上界眞人

廉所以懲貪我果不貪何必標一廉名以來貪夫之側目讓所以息爭我果不爭又何必立一讓的以致暴客之彎弓

或薦梅詢可用眞宗曰李沆嘗言其非君子時沆沒二十餘年矣歐陽文忠嘗問蘇子容云宰相沒二十年能使人主追信其言以何道

子容語衛以無心耳

黃魯直云人生歲衣十疋日飯兩盂而終歲蕭然疲役此何理也男女婚嫁緣渠儂墮地自有衣食分齊所謂誕寘之隘巷牛羊腓字之其不應凍餓溝壑者天不能殺也今蹙眉終日正爲百草憂春雨耳青山白雲江湖之湛然可復有不足之歎邪

孫和甫奉使虜中過魏請敎于韓魏公公曰勿

以爲夷狄而鄙薄之甚焉。

吾輩治家。于凡五穀菓茹之類。皆須自爲料理。至于下人偷竊。自不能免。但不至太甚。則可矣。慈湖先生曰。先君常步至蔬圃。謂園丁曰。吾蔬每爲人盜取。何計防之。園丁曰。須拚一分與盜者。乃可。先君因欣然顧其曰。此園丁吾師也。作家者。宜知此意。

韓魏公曉與永叔相知。而相親最深。永叔深服

公之德量嘗曰累百歐陽修何敢望韓公

曰永叔相知無他琦以誠而已公知永叔不

以繫辭爲孔子書又多不以文中子爲可取

中書相會累年未嘗與之言及也

死磔在道過者皆弗見也褁之以紙人必拾之

矣十襲而櫝之人必盜之矣故藏之人思亡

之掩之人思撿之圍之人思窺之障之人思

望之惟光明者不令人疑故君子置其身于

光天化日之下

奇峰峻嶺止可偶一登之邑都皆寬平廣大者

天下之亂庸庸者釀成之皎皎者激成之兩項大率相半嗟乎庸庸者何足責皎皎者又托于君子而不可責可若何

一切順逆得喪毀譽愛憎安知宇宙古今聖賢凡民都有的不必輒自驚異

吾人身家之累思前慮後有許多未了切當此

須以不了了之隨身有無隨家豐儉隨緣順應一毫不起非妄之想分外之求則身家之事一時俱了若只在身家事上討求完全稱意日出事生終身更無了期

處天下事前面當長出一分此之謂豫後面當餘出一分此之謂裕如此則事無不濟而心有餘樂若扣殺分數做去必有後悔處人亦然施在我有餘之恩則可以廣德留在大不

盡之情。則可以全好。

待君子易。待小人難。待有才之小人則又難。待有功之小人則益難。

求治不可太速。疾惡不可太嚴。革弊不可太盡。用人不可太驟。聽言不可太輕。處巳不可太峻。

雲間陸學士。謂凡處人巳之間。事之可否。以理裁之則可。以氣加之則不可。如魏沈介以舟

行遇風絕糧從姚彪貸百斛鹽以易粟姚命覆鹽于江中曰明吾不惜惜所與耳晉王修齡貧乏陶範以一船米遺之却曰王修齡雖饑當就謝仁祖索食何須陶胡奴此皆以氣加之者也

治小人寛平自在從容以處之事已則絕口不言則小人無所聞以發其怒

昨非菴日纂三集頤眞卷之七

閩中昨非居士鄭瑄漢奉甫輯

人身視聽吸鼻言動思想俱屬陽火內中精髓血脉則陰精也陽一動便能爍陰專恃陰精充溢足供其揮運耳素問曰陰精所奉其人壽陽精所降其人夭降者降伏之降陰不足而受陽之制立見枯竭矣

水中所生之火沖融醞釀眞陽也眞陽生陰離

水獨制之火燒灼焦熱驕陽也驕陽耗陰人見美麗及淫褻事纔然舉一念不獨陽道興舉而四體盡覺焚如稍久即火遍金鎔關元已滲泄矣若原無一念而腎中眞氣自生薰然遍體暢不可言以意療之即丹母也

電轉雷驚自數浮生四十年試思量往事虛無似夢悲歡萬狀合散如烟苦海無邊愛河無底流浪看成古澗船何人解向無常火裡錢

打身堅。須臾便是華顛。好收拾形骸歸自然。又何須著意求田問舍。生須宦達。死欲名傳。壽夭窮通。是非榮辱。此事繇來都在天。從今去。任東南西北。作個飛仙。

葉石林。住吳興山水幽絕處。終日聽泉弄石。讀書談道。晚而有得。慨然曰。自無知求有知易。自有知入無知難。其見解卓矣。

白石生。辟穀嘿坐。人問之不答。固問之。乃曰。世

間無一可食亦無一可言采雲膏霞液精神自往來而已余以爲精神自往來即雲膏霞液也熟讀黃庭乃見此理

道書極貴口中津液謂之金醴玉漿無事靜坐漱而自嚥不徒灌溉五藏亦能止滅心火不使飛焰乃既濟之理也然非淡素自茹纖照自攝則焦吻塞喉正恐無唾可嚥耳

種荷萬柄蔭蕉半畝日夕起居其間能令寬夢

馨香肌膚翠綠每六月思逃暑不得爇兀兀
坐作此觀

心中須嘗令有一種悟適處絕稱不憂山崩不
愕此是自身大受用却勉強不得亦對人說
不得

嗜欲之來薰心動魄如不可忍及所之既倦便
似嚼蠟故久宦思田困酒思眠也惟學道者
澹然相求久而不厭

劉間曰。今之訓養者。多是厚食濃味。劇酣謔浪。或竟月偃臥。如此。是撓氣昏神。長惰而召疾也。豈攝養精神之謂哉。務須絕飲酒。薄滋味。則氣自清。寡思慮。屏嗜欲。則精自明。定心志。少眠睡。則神自澄。君子未有不如此而謂之致力於學問者。

壁拓文曰。心從收處。放身向靜中怡。故養性存心。惟有戒慎恐懼。朝乾夕惕。乃能閒適逍遙。

慈湖有言人生不可被一區宅子幾畝田園踏
却自己此于學人分上直是淺淺事鮮能免
究能不為宅子田園所貯者方能不為宇宙
牢籠世情羈紲無古無今浩然天地
寻以不貪之故獲奢利者三不涉畏途不屈己
機一也量入自足身閒氣和資養生之道二
也習靜悟空深知理性之法三也萬事貴得
中日過午則昃月過盈則虧物過盛則衰欲

過滿則溢必然之理也。世人昇高位積美財不務得中貪極致禍者多矣。宜自戒之也。

吾居靜境可比華胥之境。吾為逸民可比葛天之民。吾聞和聲可比鈞天之聲。飲食節制無求滋味。衰與願適。何須外嫌。不改其樂。永錫難老。動與吉會。其如予何。

百骸導引貴乎動。久久必和柔。此道家之似則也。一心檢攝貴乎靜。久久必凝。則佛家之

妙用也。非二妙用。吾何所歸。

心去腎八寸四分。天去地八萬四千里。人自子至巳。則腎生氣。自午至亥。則心生血。陽生子。而地氣上升。至巳而亢。陰生午。而天氣下降。至亥而極。人身肖天地也。

白香山自言。久宦蘇州。不置太湖一片石。人曰。如此累心事。香山不做。余深服此言。天下事累心者多矣。都丢下不做。可使心不受累。

陳摶唐僖宗封爲清虛處士賜宮女三人先生作詩曰雪爲肌體玉爲腮深謝君王送到來處士不生巫峽夢虛勞雲雨下陽臺高僧巍戒行嚴潔嘗有一女寄宿自稱天女以上人有德天遣我來勸勉巍曰吾心若死灰無以革囊見試

卞令鳳林寺唐時禪師圓修居此棲息松上白樂天守杭嘗往參之曰太師居甚險師曰太

守險樂天曰弟子居處高堂何險之有師曰心火相構識浪不停得非險乎樂天服之

邵康節先生詩曰閒居愼勿說無妨纔說無妨便有妨爽口物多終作疾快心事過必爲殃爭先徑路機關惡近後語言滋味長揣其病後能服藥不若病前能自防

楊升菴書云年來萬慮灰冷惟文字結習未忘頗以此自累而招罪不當與而與當與而不

與皆罪也。不工則不可出。工則疲精敝神。皆累也。用是勇念書壁云。老景病魔。難親筆硯。神前發願。不作詩文。自今以始。朝粥一碗。夕燈一盞。作在家僧行。遥惟持龐公空諸所有四字。庶餘年耄齒。得活一日。是吾一日。不然擾擾應酬。何異於塵勞仕路哉。縱使藝文志書。家傳人誦。盡爲我製。何裨眞我哉。

人主壽者。漢武帝七十餘。梁武帝。宋高宗八十

餘漢武嘗言服藥節食可少病梁武勅賀琛
日朕不與女人同室寢亦三十餘年此致壽
之道不繫好仙佛也高宗之壽亦緣禀厚而
寡欲爾

立夏日兒童遶隣乞米拔雞筍寸斷之雜煮作
百家飯老幼分啖云食之可一夏無疾村民
亦競采艸木嫩葉搗粉製餅餌相饋遺時梅
已如彈朱櫻的皪可愛陰森中忽一風來作

百和香不辨何樹藏勝黃鸝遠近咿啞不彩不履徙倚林塘幽絕處亦歲時最佳候也若營營祿祿者竟成錯過而已

凌恒遠不樂舉業入計籌山學老莊道既通玉守誠呂仲實博士張翕危素數從問衛生之要術應曰形骸者氣血也金丹者艸木金石也血氣有時衰耗艸木金石其能延駐之耶又曰虛靜恬淡寂寞無為天地清寧萬物化

首是之謂大藥上丹衛生之要也

東坡在惠時佛印致書云子瞻中大科登金門上玉堂遠放寂寞之濱權臣忌子瞻爲宰相耳人生世間如白駒之過隙二三十年功名富貴轉盼成空何不一筆勾斷尋取自家本來面目萬劫常住永無墮落縱未得到如來地亦可以驂駕鸞鶴翱翔三島爲不死人何乃膠柱守株待人惡趣昔有問師佛法在甚

麼處師云在行住坐臥處著衣喫飯處屙屎撒溺處沒理沒會處死活不得處子瞻胸中有萬卷書下筆無一點塵到這地位不知性命所在一生聰明要做甚麼

貴人文高穫第隱士心薄功名貴人歌朱雀隱士盟白鷗貴人摧天祿著書隱士捋虎皮談易貴人侍玉皇香案隱士禮繡佛高齋貴人五色宮袍隱士四時毳衲貴人高車隱士高

枕貴人千鍾五鼎隱士鷄黍肥豚較對雖殊
未易優劣也
已往事勿追思未來事勿迎想見在事勿留念
一隨覺而止習以爲常久久彌堅不煩多學
道士吳涵虛好睡終日人號之吳祿其言曰人
如要閒必先學懶若不懶定不得閒也
臥坐空霜根老樹偃仰空漏月疎林寢室曲傍
巖阿書案平張松下階除步步芳艸軒檻處

處名花語鳥一籠半睡半醒中著耳文魚藻
沼無情無緒憑欄掌帙理籤必須季子賡
吟共釣悉是烟流怒則劍揮空日丈夫適
志須富貴何時喜則短琴橫膝日高山流水
定有知音但持僧偈何必作酸餡領頭雖頂
儒冠定不下冷猪肝脚跟諸心矣寧費口詞
俗事有安急了者有宜姑置者了之所以安心
也置之亦所以安心也不了又不置終日縈

懐擾擾苦矣究竟於事亦無益

每旦日將出時向明端坐兩手交握兩肘脉緊縮尾閭令腎氣繇夾脊上升至泥丸中下貫兩目旋轉數四想目有金光微啓眥見日中金光注射兩光內外相合仍入兩目從上齶降下腹中至氣穴而住仍稍用意存之如此不拘遍數久之覺有紅日一規嘗在胸懷間此不死之道也鶴珪云人所以生者得陽精

耳目爲陽宗常存之安得死

內經曰膀胱者決瀆之官化物出焉其言肺又曰通調水道下輸膀胱蓋人身所化之物唯溺爲多以其爲濕蒸之氣醞釀而成若大腸所出則物之渣滓耳非所化者若腎之精肝之淚肺之涕心之汗則又各乘感而生非脈化所出者是以化化物獨屬之膀胱之溺余嘗深察之膀胱一臟不獨化穢氣爲物而溺[illegible]

之亦化病氣爲物而溺出之凡病氣重則小便必澀病氣薾則小便漸通人之一身能洩病氣無如膀胱者膀胱之水洩則脾土實脾土實則肺金清而心火降百骸自理矣是故養生則以實脾爲樞治病則以疏膀胱爲樞食服皆溫一體皆春心氣嘗順百病自遯

東坡居嶺外問長生訣於吳復古復古告之日安日和安則寧一而精神不擾和則優柔而

情思不躁即老氏致虛守靜之旨也

佳木有蔭淺木有紋坐涼風臨清流而意不在吏道之惡也

語云道在屎溺余察之道真在屎溺也東坡云要長生小便清要長活小便潔要延年清小便麻衣和尚之師乃山中一老僧毋十日半月一解大便其矢圓潔如彈丸落地硌硌然如磚石此經真火久煉若土之經窯燒造為

磚坯耳其人年三百餘歲不疾而化麻衣尚
爲童子時也

春去春來朱顏容易改花落花開白頭空自哀
世事等浮埃光陰如過客休慕雲臺功名安
在哉休訪蓬萊神仙安在哉清閒兩字錢難
買何苦深拘礙只恁過百年便是超三界凡
外別無閒計策

世間唯財與色能耗人精氣速人死亡而方士

之言曰金銀可點化以濟世少女可採藥以長生既怏嗜欲又得超勝何憚而不爲耶予以理情揆之恐無此大便宜事不敢信也

予遊褒禪山石岸下見一僧以紙軸枕首跣足而卧予坐久之乃驚覺相向熟視予曰方聽萬壑松聲泠然而夢夢見歐陽公羽衣折角巾杖藜逍遥潁水之上予私揣曰此道人識歐陽公必不凡乃問曰師寄此山幾年矣道

具何在伴侶爲誰僧笑曰出家欲無累公所言滚滚多事人也曰豈不置鉢耶曰食時寺有碗曰豈不畜經卷耶曰藏中自備足曰豈不備笠耶曰雨即吾不行曰鞋履亦不用耶曰昔有之今弊棄之跣足行殊快人子曰然則手中紙軸復何用曰此吾度牒也亦欲歷

枕頭子甚愛其風韻恨不告我以名字

坐多於行默多於語質多於文恩多於威讓多

於爭介多於泛閒門多於出戶歡喜多於怒嗔如此嘗貪多獲福自無量

了星吟云半間屋六尺地雖不莊嚴却也精製蒲作團布作被日間可坐夜間可睡燈一盞香一炷石磬數聲木魚幾擊龕常關門常閉好人放些惡人迴避髮不剃肉不忌道人心腸儒家服制上無師下無弟不傳衣鉢不立文字不參禪不說偈但無妄想亦無妄意不

貪榮不圖利無罣礙無拘繫了清淨緣作解悅計閒便來怺便去省閒非省則氣也非菴也非寺在家出家在世出世郎此上乘郎此三昧日復日歲復歲過我這生任我後裔

道人謂于子曰爾能居室如寄使僕如假起處如在塗飲食如受乞郎無病矣

滿目經綸且青花開葉落當場嘯傲那知鳥去雲來

墨子曰非無安居也無安心也非無足財也無足心也世之人衣不過被體衣千金之裘猶以爲不足不知鶉衣緼袍者固自若食不過滿腹羅萬錢之珍猶以爲不足不知簞食瓢飲者固自樂室不過蔽風雨峻宇雕墻猶以爲不足不知繩樞甕牖者固自安器不過適用玉杯象箸猶以爲不足不知汙尊杯飲者固自適惟其不足是以心之放僻意之奔馳

無所不至。以有限之年。濟無厭之欲。何時足耶。歲月易邁。任迷不復。悲夫。

人倫要鑑云。人心不足蛇吞象。世事到頭螳捕蟬。無藥可延卿相壽。有錢難買子孫賢。家嘗守分隨緣過。便是逍遙自在儒。

陶榊林云。色身強者、多病。酒量大者、多醉。有所恃也。語云。善游者溺。善騎者墮。

孫真人云。怒甚偏傷氣。思多太損神。神疲心易

役。氣弱病相縈。勿使悲歡極。當令酒食勻。再三防夜醉。第一戒晨嗔。故養生之道。必寡思慮以養神。寡嗜慾以養精。寡言語以養氣。

養生者。貴開發其生機。生機一發。則源源不窮。此謂濟于不涸之府。生機有二。使此心嘗自怡適。而不以憂鬱窒其生機。一也。助養脾土。以滋化源。則四藏都有生氣。二也。若不知此機括。雖日服補益良劑。而所補者幾何。

聖賢心言有云伐天和以成就世事辟猶割肉飾俎刺血染裳然究竟成就亦歸虛幻徒自伐其天和而已語有之寧可疎慵乖物議莫將性命當人情此二言可書座右

坐水邊林下塵世可忘步芳徑閒庭情懷自逸鳥啼花落且開病裏幽襟酒測茶香共享閒中清福

深山窮谷之人多高年者嗜欲少故也

李諧字虔和清豐人風流文辯歷中書侍郎因變而舉順因踐而綏步因蹇而徐言人稱其善用三短

馬遠公云天地偏以巖壑雲樹娛天下之幽人逸士非富貴人所可染指散吏逐臣猶可竊取一二吾輩未肯爲幽人但一月游覽亦一日清福余當年雖在都下風塵中日與西山一段秀異之氣脉脉還往無論清游香碧諸

山別有趣味卽燕帝園林中多有高樹坐把
深綠便覺不同一日同澹眞兄坐一小園下
花殷爛如雪招人酌小樓上望西山翠尖欲
滴因謂澹眞曰金門亦有滄洲耶

殷仲文勸宋武帝畜妓帝曰我不解聲仲文曰
但畜自解帝曰畏解故不畜

士大夫于世法中惟廉取薄享可逆續壽之源
何從更慕長生

軒轅集隱居羅浮山年百餘歲宣宗召問之對曰徹聲色薄滋味哀樂不遷德刑無偏堯舜禹湯皆登上壽者用此道也善飲酒百升不醉夜則垂髮盤中酒瀝瀝而出

人不極思不知吾生之可哀人不極思不知吾生之可樂知哀吾生者可與破塵情矣知樂吾生者可與破聖諦矣

常參大乘楞嚴十卷可以留心閒坐小窗羲易

一編休教去手

攝心須攝耳陰符經日機在目三字丹法之要也

却病十法云靜坐觀空覺四大原從假合一也煩惱現前以死譬之二也常將不如我者強自寬解三也造物勞我以生遇病稍閒反生慶幸四也宿業現逢不可逃避歡喜領受五也家室和睦無交謫之言六也衆生各有病

根常自觀察克治七也風露謹防嗜慾淡泊八也飲食寧節毋多起居務適毋強九也見高明親友講開懷出世之談十也

讀書家解得尋仲尼顏子樂處即無事向長桑家商衛生卻疾之方亦無事向神仙家問長生久視之訣

心苟無事則息自調念苟無欲則中自守

清閑之人不可惰其四肢又須以閒人做閑事

臨古人帖温昔年書拂几微塵洗硯宿墨灌園中花掃林中葉覺體少倦放身匡牀上暫息半晌可也

饑乃加餐菜食美于珍味倦然後服草蔫勝似重裀

斗室中萬慮都捐說甚畫棟飛雲珠簾捲雨三杯後一真自得惟知素琴橫月短笛吟風

初學打坐法須厚鋪軟座寬衣解帶結跏趺坐

或半跏趺坐令腰脊頭項骨節相拄耳與肩對鼻與臍對舌抵上腭唇齒相著目須微開不可全閉若全閉恐易昏睡身須平直狀類浮圖坐要安舒任其自然息從鼻通不可麄不可促不可閉不可抑出入往來務要綿綿不斷亦不可著意爲之一切善惡都莫思量念之即覺覺之即無久久忘緣自成一片出定之時徐徐動身安詳而起若得此意自然

四大輕爽所謂安樂法也

何地非真境何物非真機芳園半畝便是舊金谷流水一灣便是小桃源林中野鳥數聲便是一部清鼓吹溪上閒雲幾片便是一幅真畫圖

閒中見作書爲上身外無求睡最安

從五更枕席上叅勘心體氣未動情未萌纔見本來面目向三時飲食中諳練世味濃不欣

淡不厭方爲切實工夫。

神農經上藥養命中藥養性誠謂性命之理因輔養以通也。而世人不察。惟五穀是先。聲色是耽。目惑玄黄。耳驚淫哇。滋味煎其臟腑。醴醪煮其腸胃。馨香腐其骨髓。喜怒悖其正氣。思慮消其精神。哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之軀。攻之者非一途。易竭之身。而内外受敵。身非木石。何能久乎。

庭前幽花時發披覽既倦每啜茗對之香色撩人吟思忽起隨歌一古詩以適清興

胸中只擺脫一戀字便十分爽淨十分自在人生最苦處只是此心沾泥帶水明是知得不能割斷耳

晦菴先生日中年以後爲學且須愛惜精神恐忽有大事來無以應之陽明方討寧藩謂二司日某向在長安馬上時目光不敢過馬首

今孫徹交馳不交睫者七晝夜矣而形神如舊幸有平日之養耳抽繹二公之言吾輩蕩心暴氣之事安得不猛自省改

人生太閒則別念竊生太忙則眞性不見故士君子不可不抱虛生之憂亦不可不知有生之樂

金柱手摩日細石欄綆鋸痕深喜事多言好怒那知暗損精神

吾見嗜酒者晡而登席夜則號呼旦而病酲其言動如嘗老午未二晷耳以晝夜而僅二晷如人則壽至百年僅敵人二十也而舉世好之不已亦獨何哉

是非塲裡出入逍遙順逆境中縱横自在竹密何妨水過山高不碍雲飛

真西山跋蓮花經曰余少時讀普門品觀世音經雖未能深解其義然以意測之曰此佛氏

之寓言也。昔唐李文公問藥山禪師曰。如何是惡風吹船。飄落鬼國。師曰。李翺小子。問此何為。文公勃然怒形于色。師笑曰。發此嗔恚心。便是黑風吹船。漂入鬼國也。吁。藥師可謂善啓發人矣。以是推之。則知利欲是火坑。貪愛是苦海。一念清淨。烈焰成池。一念警覺。船到彼岸。災患纏縛。隨寓而安。我無怖畏。如械自脫。惡人侵凌。待以橫逆。我無忿嫉。如猷自

奔讀是經者作如是觀則知普陀大士真實

為人非浪言者

寵辱不驚肝木自寧動靜以敬心火自定飲食

有節脾土不泄調息寡言肺金自全恬然無

欲腎水自足毋以妄想戕真心毋以客氣傷

元氣

徐昌穀構別墅寶邑之北郊前後篆纍纍或輩

感曰目中每見此輩定不樂徐笑曰不然目

中日見此輩乃使人不敢不樂

東坡云吾儕漸衰不可復作少年調度當速用道書方士之言厚自養鍊謫居無事頗窺其一二已借得本州大慶觀道堂三間冬至後當入此室四十九日乃出自非廢放安得就此太虛他日一爲仕宦所縻欲求四十九日閑豈可復得耶

不忍禍從外至不遣病從內出

凡遇不得意事試取其變甚者譬之心坎自然涼爽此降火最速之劑

人未交感精涵于血中未有形狀交感之後慾火動極而周身流行之血至命門而變爲精以泄焉故以人所泄之精貯于器拌少鹽酒露一宿則復爲血矣左有腎屬水右有命門屬火一水一火一龜一蛇互相橐籥膀胱爲左腎之腑三焦有脂膜如掌大正與膀胱相

對有二白脉自中而出夾脊而上貫于腦上焦在膻中內應心中焦在中脘內應脾下焦在臍下即腎間動氣人身之血散于三焦晝夜流行各有晷度百骸之內一毛之小無弗一貫徹及慾事既作命門火動翕撮三焦一身之血至命門化爲精而輸將以去人之血盛則周身流溢生子必肖其父血微則形骸有不貫之處生子不能相肖血枯則不能育矣

主閉藏者腎也司踈泄者肝也二藏皆有相火
而其系上屬于心心君火也怒則傷肝而相
火動動則踈泄者用事而閉藏不得其職雖
不合亦暗流而潛耗矣是故欲保元精當知
息怒
寢臥不得多言笑譬五藏如鍾磬不懸則不可
發聲
老人之食大抵宜温熱熟軟忌粘硬生冷其應

進飲食不可頓飽但頻頻與食使脾胃易化
穀氣嘗存若頓令飽食則多傷胃老人腸胃
虛薄不能消運故易成疾然尤大忌雜食雜
則五味相撓更易生患
夏月尤宜保輔當居虛堂靜室水次木陰潔淨
之處自有清凉不可當風納凉飲食勿令太
飽尤戒生冷粗硬油膩及勉强飲食渴飲粟
米湯荳蔻熟水爲妙冬月最宜密室溫淨衾

服輕軟仍要煖褁肚腹早服晚起以避霜威朝宜少飲醇酒然後進粥臨臥服涼膈化痰之劑其炙煿燥毒之物尤切戒之

白居易暮節惑浮屠經月斷葷及致仕與香山僧如滿結香火社士大夫晚年少參禪理斷葷那腸胃清虛亦可却病與僧結社則塵緣減息并可避囂所謂心持半偈萬緣空者非耶

昔人以酒爲醉鄉以閨房爲軟溫鄉以任官爲帝鄉謂之鄉者言處之易而去之難耳然麴蘗腐腸粉黛伐性孤憤而見被文纖辭隱而取譏北山其謂之何惟如彭澤之賦歸來宋玉之賦襄王康節之詠微酡涉而不存庶無害于情之正乎

無牽纏者卽爲解脫除熱惱者便獲清涼雖未成靜定之功而且得逍遙之趣

病者所繇適于死之路也欲者所繇適于病之路也邇聲色者所繇適于欲之路也塞此三路可以延生